

## Fisioterapia en mulleres con trastornos da conduta alimentaria

Carballo-Costa, Lidia<sup>1</sup>; Robles-García, Verónica<sup>2</sup>

<sup>1</sup> *Universidade da Coruña. Departamento de fisioterapia, medicina e ciencias biomédicas.*

*Facultade de Fisioterapia. Campus de Oza. A Coruña.*

*ORCID 0000-0003-3674-2789*

<sup>2</sup> *Universidade da Coruña. Departamento de fisioterapia, medicina e ciencias biomédicas.*

*Facultade de Fisioterapia. Campus de Oza. A Coruña.*

*ORCID 0000-0002-5337-6314*

### RESUMO

A Asociación de Bulimia e Anorexia de A Coruña (ABAC) inclúe a área de recuperación física e funcional dentro do seu programa de tratamento multidisciplinar dos trastornos da conduta alimentaria. A Fisioterapia en Saúde Mental non é habitual nestes equipos en España, pero si noutros países. Mediante dous proxectos de aprendizaxe-servizo preténdese cubrir esta necesidade detectada e introducir estes contidos no Grao en Fisioterapia. En coordinación coa área psicolóxica de tratamento desenvolvéronse dúas intervencións de fisioterapia adaptada ás usuarias de ABAC con alumnado do Grao en Fisioterapia, con obxectivos e actividades diferenciadas. 3 alumnos da materia Nutrición e fisioterapia de 3º curso realizaron unha intervención adaptada para o tratamento de lesión ou dor musculoesquelética. A alumna da materia de Traballo de Fin de Grao de 4º curso deseñou e implementou unha intervención de fisioterapia para persoas con TCA dirixida á mellora da imaxe corporal. Participaron 7 usuarias de ABAC. Introducíronse novos contidos de fisioterapia en saúde mental no Grao. Os resultados da intervención de fisioterapia foron positivos en xeral. O alumnado adquiriu as competencias e os resultados de aprendizaxe previstos, pero o seu nivel de reflexión foi variable. A satisfacción entre alumnado, usuarias, profesorado e colaboradoras implicadas foi alta.

**PALABRAS CHAVE** Fisioterapia, exercicio, saúde mental, trastornos da conduta alimentaria, imaxe corporal.

### **CITA RECOMENDADA:**

Carballo-Costa, Lidia; Robles-García, Verónica (2020): Fisioterapia en mulleres con trastornos da conduta alimentaria. En De la Torre Fernández, E. (ed.) (2020). *Contextos universitarios transformadores: Boas prácticas no marco dos GID*. IV Xornadas de Innovación Docente. Cufie. Universidade da Coruña. A Coruña (págs. 305-314).

DOI capítulo: <https://doi.org/10.17979/spudc.9788497497756.305>

DOI libro: <https://doi.org/10.17979/spudc.9788497497756>

### **ABSTRACT**

The Association of Bulimia and Anorexia of A Coruña (ABAC) includes physical activity in its multidisciplinary treatment of eating disorders. Physiotherapy in mental health is not usually included in multidisciplinary teams in Spain but in other countries. We used two service-learning programs to include physiotherapy in this association and contents about mental health in undergraduate courses of Physiotherapy. In cooperation with the psychological area of treatment, two physiotherapy interventions adapted to ABAC members were developed. These interventions were different and they had different objectives. Three students of the 3rd year Nutrition and physiotherapy course (Bachelor of Physiotherapy) carried out an assessment and treatment of musculoskeletal pain in patients with eating disorders. The student of the 4th year course Bachelor thesis designed and implemented a specific intervention to improve body image in the same kind of patients. Seven users of ABAC participated in both programs. New contents about physiotherapy in mental health were included in the Bachelor of Physiotherapy. The results of the two programs were positive. Students acquired relevant competencies and learning outcomes, but their ability for critical reflection was variable. The satisfaction of students, users, lecturer and the involved staff was high.

**KEYWORDS** Physiotherapy, exercise, mental health, eating disorders, body image.

## **1. INTRODUCCIÓN**

Os Trastornos da Conduta Alimentaria (TCA) son desordes complexas de etiología multifactorial, que comprenden dous tipos de alteracións da conduta: uns directamente relacionados coa comida e o peso, e outros derivados da relación da persoa consigo mesma e cos demais.<sup>1</sup> Un dos aspectos alterados nos TCA é a imaxe corporal, que foi descrito por Silder en 1923 como “a imaxe que forma a nosa mente do noso propio corpo, é dicir, o modo en que o noso corpo se nos manifesta”.<sup>2</sup> Xa que logo, non está necesariamente correlacionada coa aparencia física real, sendo claves as actitudes e valoracións que o individuo fai do seu propio corpo. Aqueles suxeitos que, ao avaliar as súas dimensións corporais, manifestan xuízos valorativos que non coinciden coas dimensións reais presentan unha alteración da imaxe corporal.<sup>2</sup> Aínda que potencialmente está presente en ambos sexos e en todas as etapas da vida, a insatisfacción corporal desenvólvese con maior frecuencia durante a adolescencia e é máis frecuente en mulleres e pícaras (33% das mulleres fronte ao 15,2% en homes).<sup>3</sup>

A Fisioterapia en Saúde Mental (FSM) defínese como a especialidade da fisioterapia que abrangue un amplo número de técnicas dirixidas directamente a mellorar os trastornos mentais.<sup>1</sup> Nos trastornos psiquiátricos aparecen frecuentemente gran cantidade de síntomas físicos ou corporais que revelan a estreita interacción existente entre o corpo e a mente. Donaghy y Durward definiron o rol do fisioterapeuta especialista en saúde mental como o profesional que ofrece un gran arsenal de abordaxes físicas de tratamento dirixidas a mellorar los síntomas e a calidade de vida, aportando un excelente apoio na avaliación e tratamento de pacientes mentais, que é normalmente ofrecido xunto co tratamento farmacolóxico e o psicoterapéutico no contexto do equipo interdisciplinar.<sup>4</sup>

Observouse que a fisioterapia e o exercicio controlado teñen un papel moi importante no tratamento dos TCA xa que poden axudar a mellorar a conciencia da unión entre o corpo e a mente.<sup>5</sup>

A Asociación de Bulimia e Anorexia de A Coruña define 5 áreas terapéuticas dentro do seu programa de tratamento multidisciplinar, entre as cales se atopa a área de recuperación física e funcional. Porén, non se está realizando ningunha actividade por parte dun profesional sanitario dentro desta área. En coordinación co persoal da área psicolóxica de tratamento, este programa pretendeu desenvolver unha intervención de fisioterapia adaptada ás usuarias de ABAC que presentan dor e/ou alteracións da imaxe corporal. Así, as actividades propostas incluíron un programa específico de intervención para a dor musculoesquelética, a través do deseño e dirección dunha intervención de fisioterapia composta de valoración, programa de exercicio terapéutico e terapia manual para persoas con anorexia e bulimia; e un programa específico de intervención para a mellora da imaxe corporal.

## **2. DESCRICIÓN DA EXPERIENCIA**

A experiencia desenvolveuse a través de dous programa de Aprendizaxe-Servizo (ApS) independentes, con obxectivos e actividades diferentes, pero estreitamente vencellados entre eles pola temática, o tipo de usuarias e a asociación destinataria. Preséntase unha parte común a ambos ApS e as actividades e características diferenciadas para cada un deles.

- Entidade receptora do servizo

A Asociación de Bulimia e Anorexia da Coruña (ABAC), que é unha entidade privada sen ánimo de lucro que ten como obxectivos a loita contra os trastornos da conduta alimentaria, proporcionar apoio ás familias das persoas afectadas, a detección precoz e a prevención da aparición dos TCA. (<https://www.abacoruna.com/>).

- Destinatarias do servizo

As destinatarias do servizo foron un grupo de mulleres socias de ABAC que acudían con regularidade e participaban nas diferentes terapias que se ofrecen na asociación. O recrutamento das pacientes foi levado a cabo pola psicóloga do centro, seguindo unha serie de criterios pactados previamente na reunión realizada coa titora dos ApS. Entre as características que debían cumprir as pacientes incluíanse: estar

diagnosticadas de anorexia e/ou bulimia, atoparse nunha etapa adecuada da enfermidade que lles permitira tolerar a intervención de fisioterapia sen interferir nas outras terapias recibidas, ter dispoñibilidade horaria polo menos de un día á semana para acudir a fisioterapia, acceder de forma voluntaria a participar no proxecto e asinar o correspondente consentimento informado.

- Colaboradoras

A directora e a psicóloga de ABAC, Fátima Pérez e Mariana Pla, actuaron como colaboradoras mostrando sempre unha excelente disposición para a realización das actividades. Ambas xogaron un papel fundamental á hora de detectar as necesidades das usuarias e tamén na orientación das actividades.

Tras falar das necesidades detectadas, e tendo en conta a experiencia e as competencias do alumnado voluntario implicado, deseñáronse dous programas de ApS diferenciados: un para o alumnado de 3º curso da materia optativa Nutrición e fisioterapia, e o outro para alumnado de 4º curso dentro da materia Traballo de fin de grao.

## 2.1. DESCRICIÓN APS MATERIA NUTRICIÓN E FISIOTERAPIA DE 3º CURSO

O obxectivo do proxecto foi deseñar, desenvolver e dirixir unha intervención de fisioterapia composta de valoración e programa de fisioterapia para persoas con anorexia e bulimia dirixida á mellora da dor musculoesquelética e da funcionalidade. A intervención durou 4 semanas. Para participar no programa de ApS dentro da materia, o alumnado debeu mostrar o seu interese enviado un correo electrónico á profesora responsable. Unha vez incluído no ApS, o estudantado realizou unha sesión de formación coa psicóloga de ABAC, e posteriormente, as sesións individuais de valoración fisioterápica das pacientes, o establecemento de obxectivos de tratamento e o deseño da intervención, que consistiu na aplicación de exercicio terapéutico e terapia manual. A intervención realizouse baixo a supervisión directa da profesora responsable coa fin de poder comentar ao final de cada sesión os aspectos máis reseñables da mesma en canto á abordaxe da paciente, linguaxe utilizada, afrontamento e resolución de

problemas, calidade das técnicas utilizadas e adaptación ás particularidades das pacientes cun TCA.

Para a avaliación e o seguimento, cada estudante elaborou unha memoria do caso clínico que lle correspondeu, onde expuxeron os apartados de valoración, obxectivos de tratamento, tratamento, evolución e valoración final, de ser posible.

A través desta memoria avaliouuse a parte práctica da materia, cun valor do 45% da nota final.

## 2.2. DESCRICIÓN APS MATERIA TRABAJO FIN DE GRAO DE 4º CURSO.

O obxectivo xeral deste ApS para a estudante foi adquirir as competencias propias da materia Trabajo Fin de Grao. Para as participantes, o obxectivo foi mellorar o seu estado xeral de saúde e calidade de vida mediante a modificación da súa imaxe corporal.

A experiencia levouse a cabo mediante catro accións principais: revisión da bibliografía dispoñible sobre a alteración da imaxe corporal en persoas con trastornos alimentarios e o seu tratamento fisioterapéutico; deseño da intervención de fisioterapia baseada na evidencia dispoñible; valoración das participantes antes e despois da intervención e dirección dunha intervención de fisioterapia centrada en promover cambios na imaxe corporal das pacientes. A implantación, avaliación e o seguimento do programa durante o seu desenvolvemento realizouse a través de reunións. Unha destas reunións fíxose coa presenza da psicóloga da asociación receptora do servizo, coa fin de formar á estudante en aspectos básicos do manexo das pacientes dende o punto de vista emocional, sobre todo con respecto ao vocabulario utilizado durante as sesións e ao xeito de abordar o contacto físico en diferentes zonas corporais. As reunións posteriores incluíron formación da estudante en determinadas técnicas de masoterapia e cinesiterapia especificamente adaptadas para as pacientes con TCA. A responsable do programa tamén estivo presente en dúas das sesións que a estudante realizou coas pacientes coa fin de avaliar a linguaxe utilizada, así como a calidade técnica das intervencións realizadas. Estas sesións foron comentadas e reflexionadas coa alumna coa fin de mellorar a intervención, tanto dende o punto de vista do manexo da linguaxe como o

afrontamento das diferentes dificultades que foron xurdindo con algunhas das técnicas utilizadas.

Os coñecementos adquiridos foron plasmados na memoria do traballo de fin de grado redactado pola estudante, sendo supervisada pola responsable do ApS que foi a titora do traballo. O traballo desta alumna obtivo unha nota de sobresáinte.

En ambos programas de ApS se recolleron datos da avaliación inicial para comparalos coa final, e datos da satisfacción das usuarias.

### **3. RESULTADOS**

En total participaron na actividade 3 estudantes de 3º curso, 1 de 4º curso e 7 usuarias de ABAC.

Todo o alumnado adquiriu as competencias asignadas e os resultados de aprendizaxe previstos nas materias de referencia. En canto aos resultados con respecto ás pacientes, variaron en función do ApS:

- ApS Nutrición e fisioterapia

As 3 usuarias evolucionaron de diferente forma, xa que as características dos procesos de dor que presentaban eran diversas. Houbo unha resolución completa do problema, unha resolución parcial e outra referiu non percibir cambios tras as 4 sesións de tratamento.

Todas se mostran satisfeitas en diferente grao, pero concordan na boa organización e na alta satisfacción co alumnado implicado. Unha destaca a curta duración do programa como aspecto negativo. Os cuestionarios de avaliación foron cumprimentados na asociación, polo que a presenza do alumnado non se considera un condicionante para os bos resultados.

- ApS Traballo fin de grao

A análise estatística dos resultados dos cuestionarios sobre a imaxe corporal e calidade de vida utilizados na avaliación das 4 usuarias participantes, administrados antes e despois do servizo, apuntan a unha lixeira melloría na percepción da imaxe corporal e o estado de saúde nalgunhas das pacientes, a pesar da curta duración da intervención, de 4 semanas.

Con respecto á parte reflexiva do ApS, todo o estudiantado manifestou a súa satisfacción coa participación na experiencia, sobre todo en canto á necesidade de adaptación dos coñecementos previos a unha realidade diferente, especialmente en canto á comunicación verbal e non verbal. Resulta especialmente significativa a aprendizaxe no estudiantado de 3º curso, con menos experiencia con pacientes reais. A estudante de 4º curso realizou unha reflexión profunda e máis estruturada en canto á experiencia, recollida na memoria do traballo de fin de grao.

A satisfacción das colaboradoras da asociación e a da profesora responsable foi alta.

#### **4. CONCLUSIÓNS**

- A introdución de novos contidos a través do ApS é posible
- Cóbrese de forma satisfactoria tanto a vertente pedagóxica en canto á aprendizaxe do alumnado e de servizo á comunidade.
- Precísase unha maior planificación para acadar mellores resultados en canto á reflexión por parte do alumnado.
- Os programas ApS son moi esixentes en canto a tempo e implicación, porén, a satisfacción dos implicados é moi alta por tratarse de actividades onde realmente existe un sentido de beneficio á comunidade.

A actividade de ApS dentro da materia de Nutrición e fisioterapia permite introducir contido novidosos dentro do Grao en Fisioterapia: a fisioterapia en saúde mental. Inda que neste caso se fai dunha maneira indirecta, inténtase achegar aos estudantes a unha realidade que está rodeada de prexuizos sobre o que é un paciente cunha patoloxía relacionada coa saúde mental. Neste caso, o alumnado trata con persoas moi novas que non sempre entran no esquema preconcebido do que é unha persoa con anorexia e bulimia, polo que aquí cae o primeiro prexuízo e comeza a aprendizaxe. Nesta patoloxía en concreto, a diferenza morfolóxica cos tecidos dunha persoa san permite que o alumnado experimente a dificultade de manexar pacientes cun índice de masa corporal moi baixo. Isto é especialmente relevante



naqueles casos de estudantes que están moi afeitos ao contacto físico con persoas novas e deportistas.

O estudantado tamén vivencia a importancia da relación de confianza terapeuta-paciente e a relevancia do respecto polas demandas das usuarias, non sempre expresadas de maneira verbal. Isto esíxelles unha atención ao proceso de fisioterapia que non sempre mostran, xa que semellan estar moi distraídos durante a realización doutras prácticas clínicas. Neste programa fíxose moito fincapé na importancia da conciencia sobre o seu propio estado emocional e como isto repercute na maneira na que procesan a información que lles chega do que está sucedendo na valoración e no tratamento de fisioterapia. Visualizan, sinten e perciben as barreiras físicas e psíquicas ao contacto físico, e comprenden que deben aprender a relacionarse con esa experiencia. De igual maneira deben aprender a respectar a incomodidade das pacientes co seu propio corpo, que as leva en ocasións a evitar mostralo, polo que deben aprender estratexias para poder realizar a valoración e o tratamento de fisioterapia dunha maneira adaptada ás necesidades das pacientes. Para a toma de conciencia de todas estas experiencias é moi relevante a presenza física da profesora responsable do programa, xa que se tomou nota do que estaba sucedendo durante as sesións para poder comentalo ao finalizar, e axudar á integración de aspectos moi transversais na formación dun fisioterapeuta.

### **Dificultades e propostas de mellora**

A parte reflexiva dos programas de ApS é unha das máis relevantes de todo o proceso. A nivel persoal é moi satisfactorio ver como os estudantes de 3º curso reflexionan en alto antes e despois das sesións, e observar como mellora a comprensión e integración de aspectos fundamentais do tratamento de fisioterapia como son o recoñecemento do propio estado emocional á hora de enfrontarse a un paciente; como adaptar a linguaxe e o contacto físico con pacientes cunha determinada patoloxía de saúde mental e como afrontar os propios medos. Porén, esta implicación do alumnado non se transforma en todos os casos nunha

resolución da memoria do caso clínico da calidade esperada e co nivel de reflexión axeitado. Este é claramente un punto de mellora, sobre todo naqueles aspectos de reflexión relacionados coa dimensión dos trastornos da conduta alimentaria en relación á imaxe corporal e a como esta se constrúe a partir de influencias sociais, especialmente no caso das mulleres. Porén, é moi satisfactorio ver o alto nivel de aprendizaxe acadado pola alumna de 4º curso, o seu nivel de implicación e de madurez á hora da reflexión e constante mellora da intervención realizada. Nisto inflúe sen dúbida a elaboración da memoria final do traballo de fin de grao, xa que as reflexións exprésanse dun xeito moito máis explícito que nun programa de menor duración, como o de 3º curso, onde a parte reflexiva non foi solicitada dun xeito tan claro.

Por outra banda, unha dificultade para o desenvolvemento dos programas de ApS deste tipo é que o nivel de implicación do profesorado responsable é moi alto, xa que a supervisión directa das sesións consume horas fóra das destinadas ás aulas, no caso de 3º curso, e supera con moito as horas destinadas en POD á consecución dos obxectivos dun traballo de fin de grao.

## 5. REFERENCIAS

- Catalán Matamoros D. (2007) *Fisioterapia en Salud Mental. Efectividad de una intervención fisioterapéutica en trastornos alimentarios [tesis doctoral]*. Málaga: Universidad de Málaga.
- Vaquero, R., Cristóbal F. A. (2013) Imagen Corporal. Revisión Bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria*, (1):27–35.
- McLean S.A , Paxton S. J. (2019) Body Image in the Context of Eating Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1):145-56.
- Donaghy M, Durward B. (2000) *A report on the clinical effectiveness of physiotherapy in mental health*. Londres: Chartered Society of Physiotherapy.
- Probst M, Skjaerven LH. (2017) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: A Scientific and Clinical Based Approach*. Amsterdam: Elsevier.